

學校名稱：私立曉明女中

年 級：二年級

班 級：己

科 別：

名 次：第二名

作 者：顏端緻

參賽標題：生命不過一剎那

書籍 ISBN：957845368X

中文書名：如果只有一年：若只剩一年可活，你要做些什麼？

原文書名：A year to live: How to live this year as if it were your last

書籍作者：史蒂芬·拉維/著

出版單位：立緒

出版年月：1999年06月01日

版 次：初版

一●相關書訊：

人生在世，最終的結局，莫不唯一“死”字。但，每個人面對死亡的態度，卻又不盡相同。本書作者——史蒂芬·拉維，依循蘇格拉底的教誨，(無時或忘修習死亡的課題，因為至高的智慧，及蘊含於此。)做了一整年的死亡功課，並將他的心得和我們分享，寫下了這本書，《如果只有一年》。書中指出，生前及早為死亡作準備，其實是人生在世最合理、最值得的事，如何改變我們原本對世界的主觀看法，如何讓我們自己重新去感受生命中的美好，並讓自己能夠在這漫長或短暫的生命裡，得到最充實的每分每秒，這正是我們每個人該努力去追尋的。

二●內容摘錄：

我們學來的，一直是人需要軀體才能存活，可是，正好相反。當我們真正脫卻了我們以為是我們的軀體時，軀體霎時崩解，立即成為有待處理的廢棄物。此乃大自然保育的極致：用過的容器消解，內容物回收再利用。滅者恆滅；不滅者，永恆不滅。我們應該自己找出存有的每一方面內蘊的教誨，將之融會成整體，化成關懷、施捨的心。無常，引來慈悲；恆常，帶來智慧。我們老是瘋了般再找實在的中心，可是，根本無此物存在。我們的中心，即是無限的虛空。無物死去，無物是你生之依靠。(p.142)

三●我的觀點：

在這顆傲世的藍星裡，孕育了無數生命，既是“生”命，則必有一“死”，個體間的差異，不過是死亡到來的時間不同罷了。人類雖自命為萬物之靈，自認擁有號令天下的能力，卻仍舊難逃死神的手掌心，在生命到達精湛的頂峰時，畫下一個愕人的句點。就這一點而言，這世上的每個生命，還存在著某些公平。每個人一出生，即面對著死亡，畢竟，生伴隨而來的便是死，既已生，即只剩死亡正在等待，但等待的時間有多長，卻沒有一定的答案，因為你根本無法去看透未知的那片迷霧，下一秒即可能是死後世界的第一秒，對於未來的事，就算是萬物之靈的人類，仍舊無法掌控。

雖然常有人說“怕死”，但卻也把死亡看的很重要，其實，有死亡活著才會比較安心。如果生命沒有盡頭，這會是多麼可怕的事啊！大概也沒有人會從事登

山活動、挑戰極限……等等許多冒險的事，甚至，能不出門就不出門，能離危險越遠越好，畢竟，沒有人願意過上有病痛、有傷痛，卻又只能一直承擔下去的生活，而且，活的越久，碰到的事情更多，心理的負擔越重，仍舊只能背負著超級重擔，朝著根本沒有盡頭的方向前進，這種折磨人的生活，大概也沒有人嚮往吧！所以，死亡並不是想像中那樣可怕的，對某些人來說，也可以是一種解脫，或許，地球上的生命，也是因著毀滅而存在的。

每個人的出生、存在，都有他的意義、都有他的價值，但卻不是每一個人，都清楚了解自己的狀況，有時候，反而作出一些違背生命基本原則的事情，破壞了原本屬於生命的美好。“死”是每個生命的必經之路，或許，也可以說是另一段旅程的起點。常常有人，因為害怕去面對所謂死亡，便對其避之為恐不及，但，一味的去逃避，當死亡真正降臨時，反而會使人不知所措，因缺乏適當準備而無所是從，感覺起來，這一生似乎過得馬馬虎虎，似乎還有許多的事情尚未完成，還有許多想見的人還沒有見到，一晃眼，仍舊留下許多的空白，但，在這生命的盡頭，卻什麼也無法去做，什麼也無法彌補。所謂死亡，不一定代表結束，它可以當成另一種生命的延續，而該如何以適當的態度面對，如何替死亡做準備，對於現代人來說，也是一項重要的課題。

生命，其實是很短暫的，尤其人的一世都在追逐，學生時代，便花了一大堆時間，只為求能有美好的將來；出社會後又花了大半輩子，努力打拼，養家糊口，成就所謂美好的將來，希望有個平靜的晚年；而真正年老時，又能真正享受幾年的清福呢？人們常常把希望寄託給未來，企候未來能夠更好、能夠超越現在，卻沒能夠好好把握現在，珍惜眼前擁有的一切。其實，現實的一切才是最真實的、最能去把握的，它不是只能靠回憶才找得到的美好過去，也不是靠幻想而得到的美好未來，它是最真切的，唯有把握當下才能找到的、生命真正的美好。其實，要抓住屬於自己的幸福並不困難，只要保有一顆包容的心，去面對生命中的每分每秒，體會生命中不平凡的每一刻，不難發現，所謂幸福正是那一簡單的快樂。

四●討論議題：

在現今社會上，“自殺”於十大死因也榜上有名，許多人在面對難以解決的問題時，便選擇逃避，以一種自以為最容易的方式去解決，雖然這也是其中的一種方式，卻也是最不該使用的那一種。殊不知這樣只會造成親人的傷痛，純粹只是把事情丟給別人去解決，讓自己解脫，卻給別人受苦，這種做法是很自私的。“自殺”是太過輕忽生命的價值？抑或在現代人的觀念裡，有什麼樣的偏差呢？